

*PAS EN AVANT, EFFLEURER LE GENOU*

*JOUER DU PIPA*

*PAS EN AVANT, EFFLEURER LE GENOU*

*(3 fois)*

*JOUER DU PIPA*

1. Trouver les différents trigrammes en correspondance avec l'orientation cardinale des différentes positions en ciel postérieur.

2. Trouver l'hexagramme résumant la figure: « Pas en avant avec effleurement du genou et torsion du tronc »

## PAS EN AVANT AVEC EFFLEUREMENT DU GENOU ET TORSION DU TRONC

Le poids du corps est toujours sur la jambe droite. Retournez la paume de la main droite face à votre visage et décrivez un cercle vers le bas et vers l'arrière, ramenant la main droite près de l'oreille droite, la pointe des doigts vers le haut et la paume vers l'avant. Dans le même temps, la main gauche effectue un mouvement tournant en sens inverse vers l'arrière gauche, pour être ramenée au niveau de la poitrine, paume vers le bas.

Pendant ces mouvements tournants des bras, la poitrine a tourné d'un quart de tour vers le nord.

Avancez alors le pied gauche vers l'ouest et portez le poids du corps sur lui. Simultanément, effleurez de votre main gauche le genou gauche et détendez la main droite vers l'avant, tout en effectuant à nouveau un quart de tour de la poitrine vers l'ouest, de sorte qu'elle se trouve dans le même plan que les pieds. Le regard est porté sur la main droite.

### Application

1) Si l'adversaire attaque avec les pieds ou les mains la partie centrale ou inférieure de votre corps, effleurez de la main gauche votre genou gauche pour dévier son coup et frappez-le à la poitrine de votre main gauche.

2) Si l'adversaire s'apprête à vous attaquer la tempe droite de sa main gauche, devancez-le et frappez sa tempe de votre main droite. S'il avance alors la main droite, tirez son bras droit vers le bas et vers la gauche, crochetez son pied droit avec votre pied gauche, et décochez-lui de votre main droite un coup dans la poitrine.



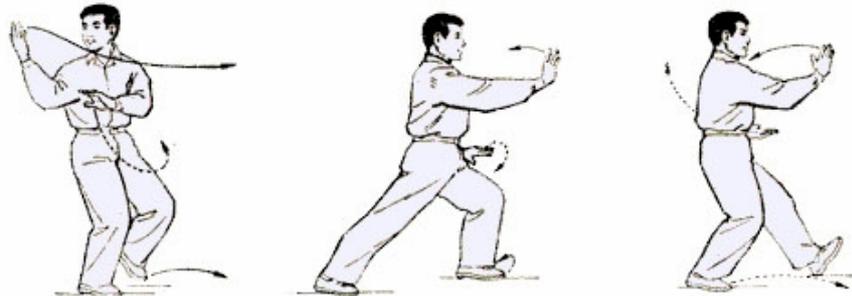
www.Taiji.de

## JOUER DU PIPA



www.Taiji.de

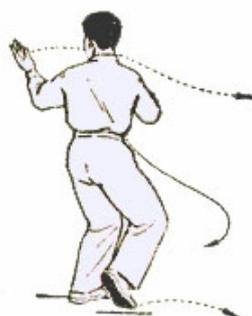
## PAS EN AVANT AVEC EFFLEUREMENT DU GENOU ET TORSION DU TRONC



www.Taiji.de

## PAS EN AVANT AVEC EFFLEUREMENT DU GENOU ET TORSION DU TRONC

Le mouvement est le même que le précédent, mais effectué à gauche.



Main gauche: Sud-Est

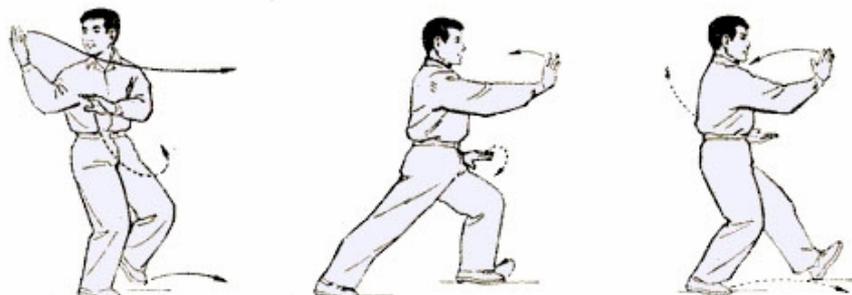


Pied droit: Nord-Est

www.Taiji.de

## PAS EN AVANT AVEC EFFLEUREMENT DU GENOU ET TORSION DU TRONC

Effectué à droite.



www.Taiji.de

# JOUER DU PIPA

